HEALTHRIDER

MANUAL DEL USUARIO

N.º de modelo HRIVEX87314.0
N.º de serie: ____________



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

España
Teléfono: 901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu

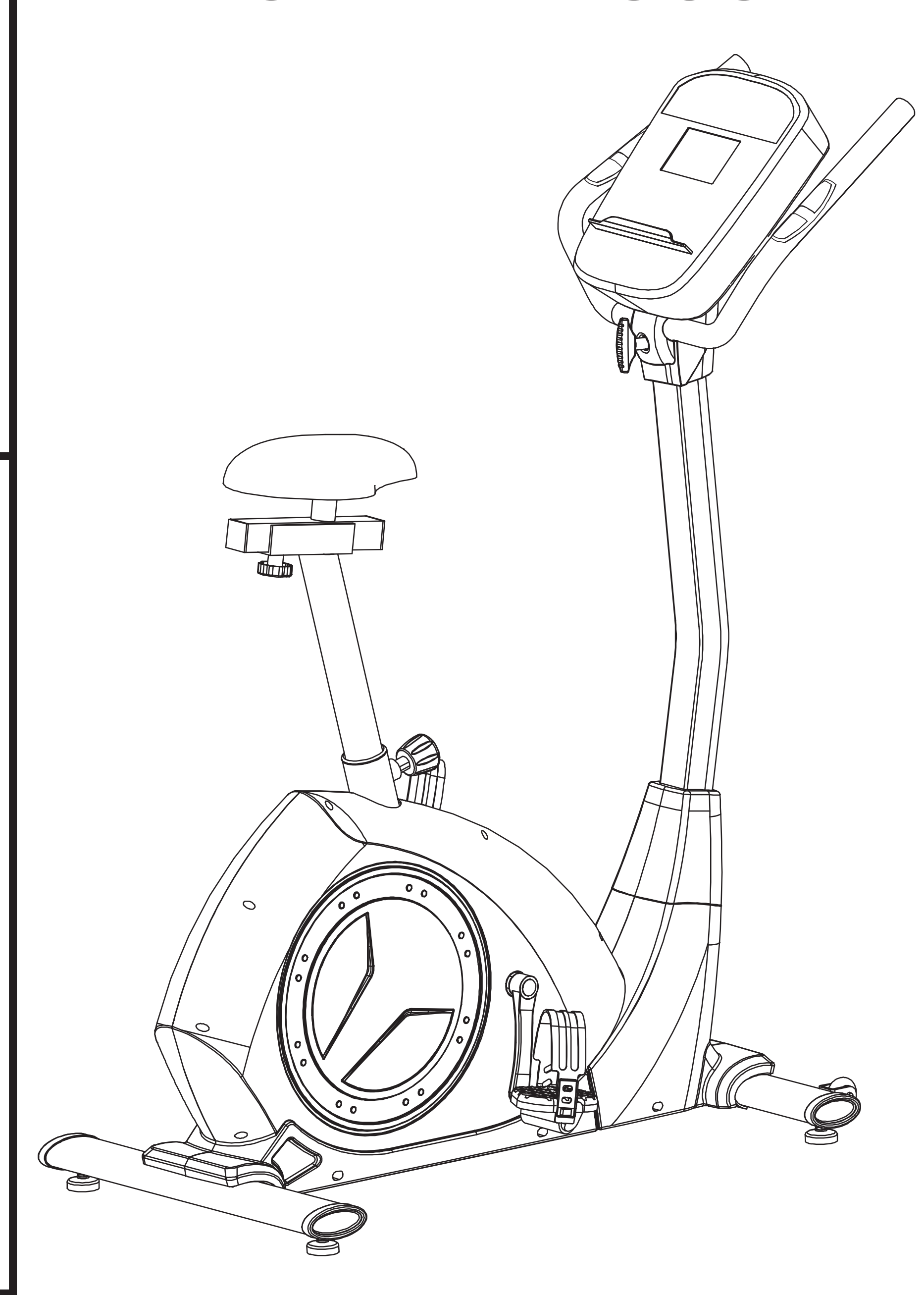
Correo electrónico:
csuk@iconeurope.com

Dirección postal:

ICON Health & Fitness, Francia
ZA Du Trianon
78450 VILLEPREUX
FRANCIA

⚠PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

INDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta al aire libre, y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya inmediatamente las piezas gastadas.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la bicicleta. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

12. Mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta; evite arquearla.

13. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la bicicleta Healthrider® R 3000 T. Esta bicicleta cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta.

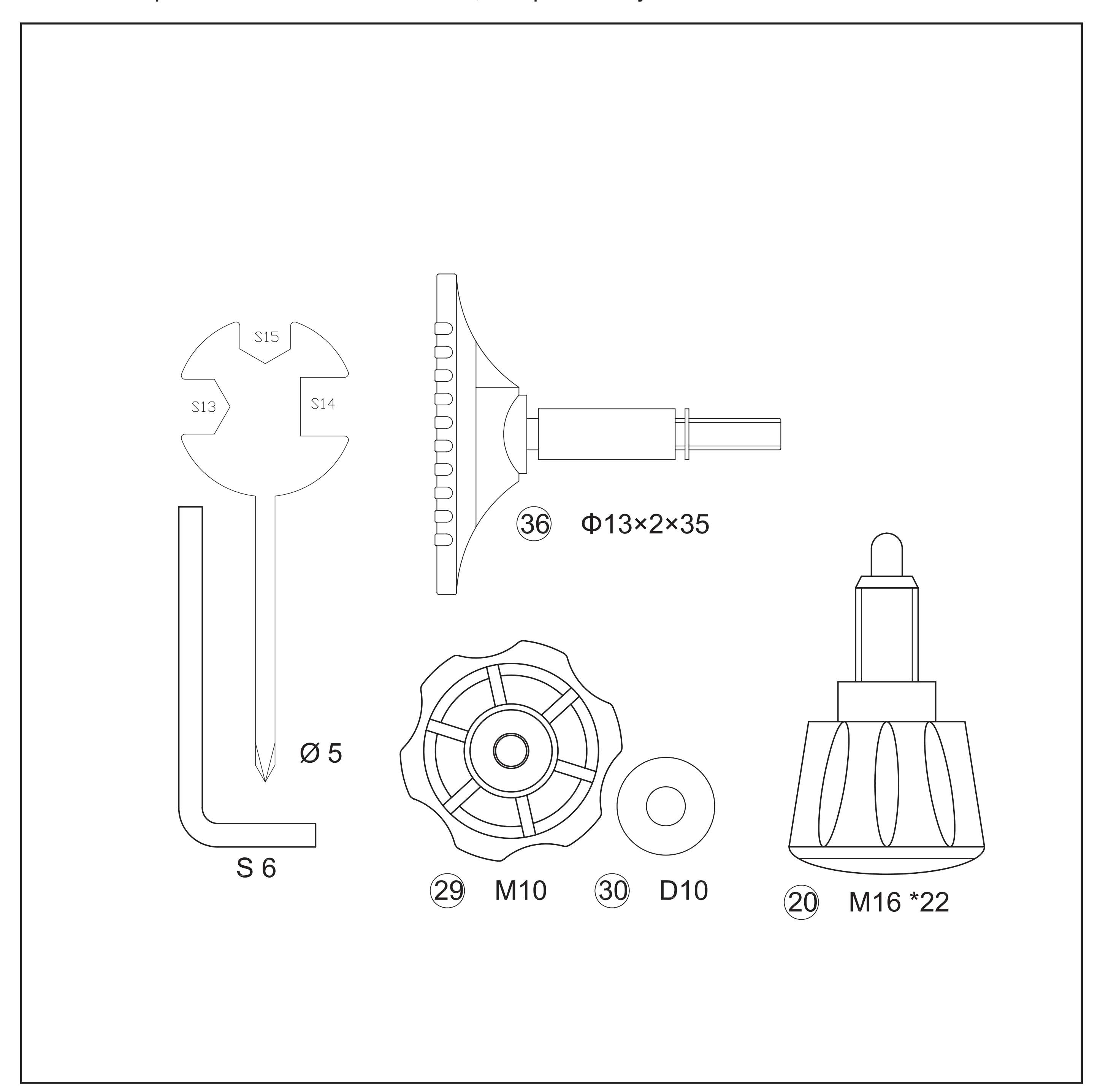
Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es HRIVEX87314.0 y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un espacio despejado y retire todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

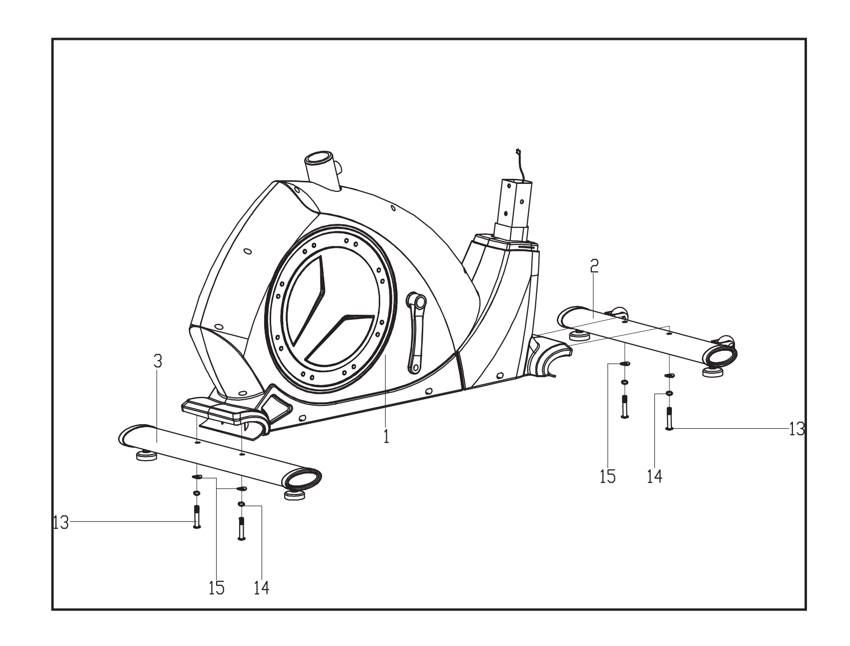
Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips y una llave ajustable .

A medida que vaya montando la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



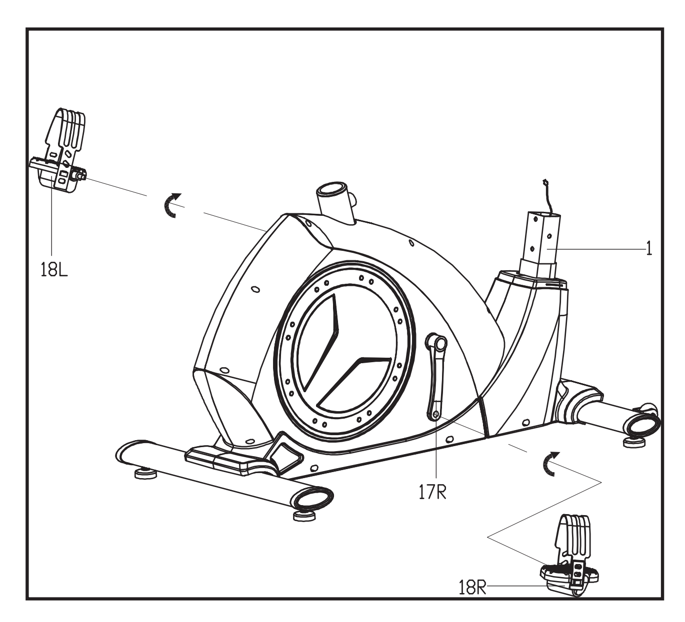
PASO 1

Instale el tubo inferior delantero (2) y el tubo inferior trasero (3) en el cuadro principal (1) y fíjelos con 4 tornillos hexagonales (13), 4 arandelas de presión (14) y 4 arandelas combadas (15).



PASO 2

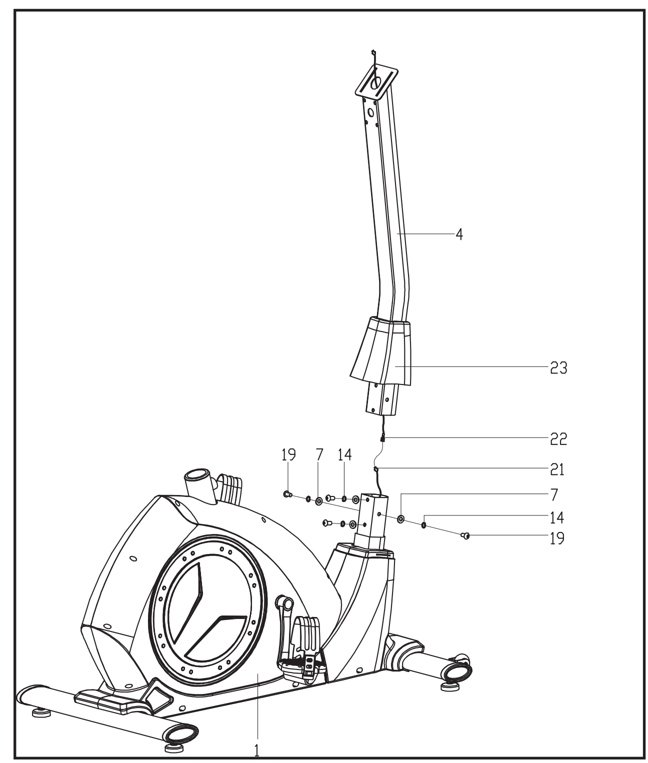
Fije el pedal (18) al cigüeñal (17) con una llave. Nota: apriete el pedal izquierdo en el sentido de las agujas del reloj y el pedal derecho en sentido contrario al de las agujas del reloj, como se muestra en la siguiente ilustración. Luego asegúrese de que los pedales (18) estén apretados o, de lo contrario, se romperán.



PASO 3

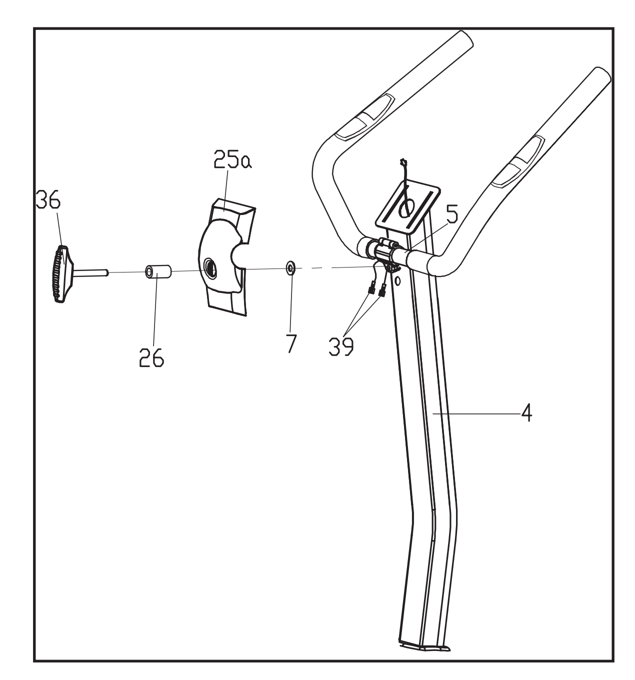
A: Fije la protección (23) al poste del manillar (4). Luego conecte el cable del sensor (21) con el cable de extensión (22) correctamente.

B: Fije el poste del manillar (4) al cuadro principal (1) con 2 tornillos hexagonales (19), 2 arandelas de presión (14) y 2 arandelas planas (7); a continuación, coloque la protección (23) firmemente.



PASO 4

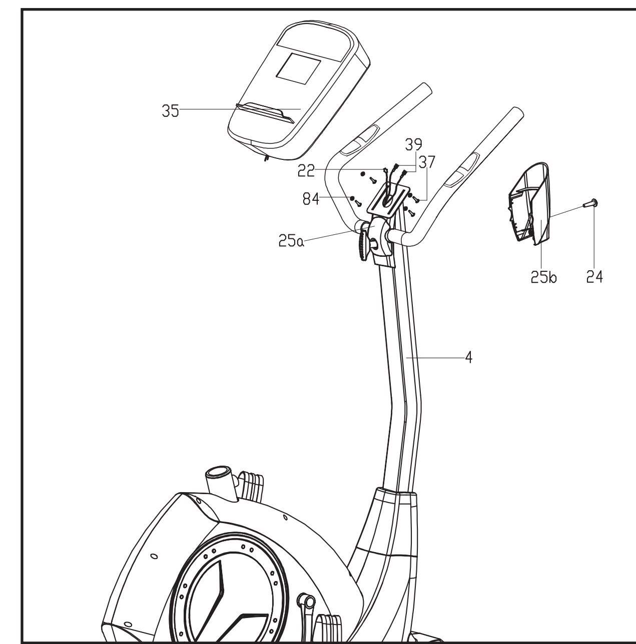
Pase el cable del sensor de pulso (39) por el orificio del poste del manillar (4) y luego sáquelo por la abrazadera del ordenador. Fije el manillar (5) al poste del manillar (4) firmemente con el pomo en T (36), el separador (26), la cubierta del manillar (25a) y la arandela plana (7), tal como se muestra en la ilustración.



PASO 5

En primer lugar, introduzca el cable del sensor (22) y el cable del sensor de pulso (39) en el orificio de la parte posterior de la consola (35) correctamente; a continuación, fije la consola (35) a la abrazadera de la parte superior del poste del manillar (4) con los tornillos Phillips (37) y las arandelas planas (84), tal como se muestra en la ilustración.

Coloque la cubierta del manillar trasera (25b) en el poste del manillar (4) y apriétela con el tornillo de estrella (24).



PASO 6

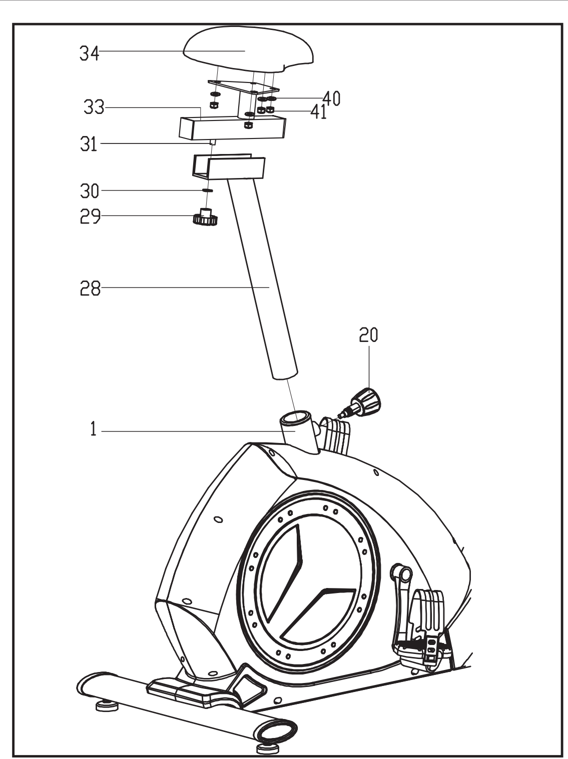
Fije el sillín (34) al eje del poste horizontal del sillín (33) con la tuerca de nailon (41) y la arandela plana (40).

Fije el poste horizontal del sillín (33) al poste del sillín (28) con el pomo redondeado (29) y la arandela plana (30).

Introduzca el poste del sillín (28) en el cuadro principal (1) y haga que coincida con el orificio; luego fíjelo con el pomo de presión (20).

Introduzca el extremo del adaptador (38) en la bici y el otro extremo en el enchufe.

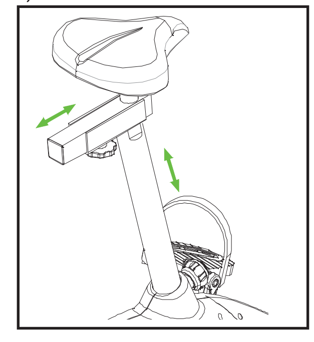
NOTA: Asegúrese de que el sillín (34) y el eje del poste horizontal del sillín (33) están apretados antes del movimiento.



CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

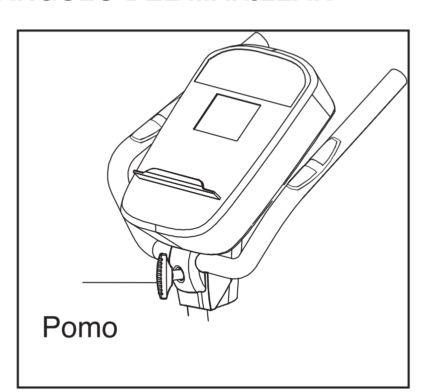
CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura del sillín, primero afloje el pomo de la tija del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo la tija del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios de la tija del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.
Para ajustar la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del sillín varias vueltas. Mueva el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y apriete firmemente el pomo del sillín.



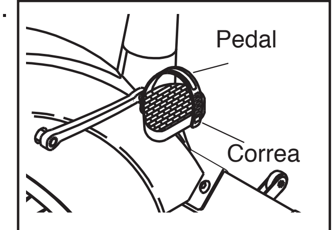
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL MANILLAR

Para ajustar el ángulo del manillar, afloje el asa pivote, gire el manillar hasta el ángulo deseado, y vuelva a apretar el asa pivote.



CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

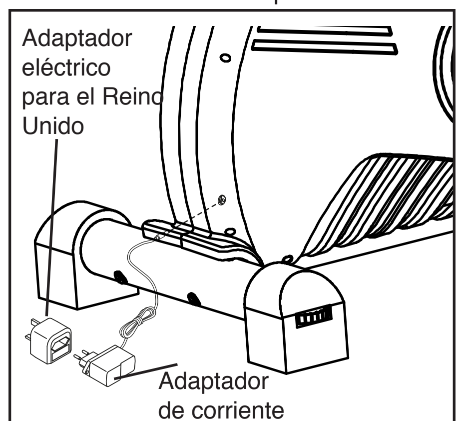
Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales. Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

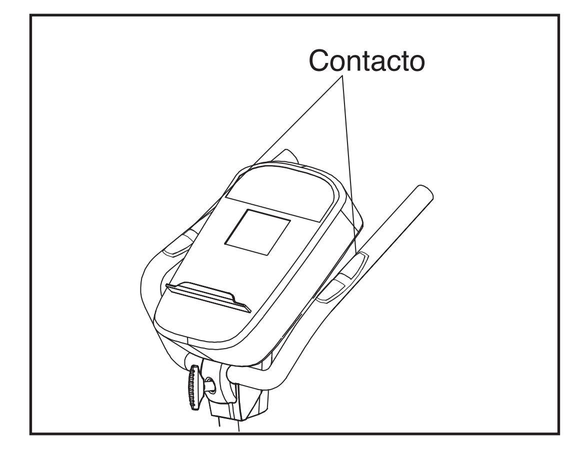
Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la bicicleta de ejercicios. A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector.
A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.
Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos en el sensor manual de pulso, retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos. Cuando se detecte el pulso, el ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla. Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.
Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos.
Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

TIME DIST. MY TRAIL INTENSITY CALS. RESIST. RPM

SETTINGS HOME ENTER DISPLAY

iFIT COMPATIBLE MAP TRAIN COMPETE TRACK SET A GOAL LOSE WT.

20 WORKOUTS: SPEED CALORIE

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20

RESISTANCE

MP3 IN ▼

ALCANCE SUS OBJETIVOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON IFIT.COM

Gracias a su nuevo equipo de fitness compatible con iFit, puede usar una serie de funciones de iFit.com para convertir sus metas de acondicionamiento físico en una realidad:



Haga ejercicio en cualquier parte del mundo con los mapas de Google Maps personalizables.



Descargue programas de entrenamiento concebidos para ayudarle a alcanzar sus metas personales.



Mida su progreso compitiendo contra otros usuarios en la comunidad iFit.



Suba los resultados de sus entrenamientos a la nube de iFit y haga un seguimiento de sus logros.



Ajuste los objetivos de calorías, tiempo o distancia para sus entrenamientos.



Elija y descargue series de entrenamientos para bajar de peso.

Vaya a iFit.com para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos una experiencia más eficaz y agradable.

Cuando utilice el modo manual, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando un botón. A medida que hace ejercicio, la consola mostrará información continua sobre el mismo. Además puede medir su ritmo cardíaco con el monitor manual de ritmo cardíaco o con el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho **(para obtener información sobre el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, consulte la página 21).**

La consola también ofrece varios programas de entrenamiento predeterminados. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales durante una sesión de trabajo eficaz. También puede establecer un objetivo de calorías, distancia o tiempo.

Asimismo, la consola incorpora el modo iFit para comunicarse con la red inalámbrica a través de un módulo iFit opcional. Con el modo iFit, puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, hacer un seguimiento de sus resultados de entrenamiento, competir contra otros usuarios de iFit y acceder a muchas otras funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Incluso puede conectar su reproductor de MP3 o CD al sistema de sonido de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras hace ejercicio.

Para utilizar el modo manual, véase la página 15. **Para utilizar un programa de entrenamiento predeterminado,** véase la página 18. **Para utilizar un entrenamiento con un objetivo concreto,** véase la página 19. **Para utilizar un entrenamiento de iFit,** véase la página 20. **Para utilizar el sistema de sonido,** véase la página 21. **Para cambiar la configuración de la consola,** véase la página 22.

Nota: si la consola está cubierta por un plástico fino, retírelo.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Cuando encienda la consola, se encenderá la pantalla. La consola estará lista para su uso.

2. **Seleccione el modo manual.**

   Pulse el botón HOME o pulse los botones SPEED o CALORIE varias veces para seleccionar el modo manual.

   Si no se ha insertado un módulo iFit inalámbrico en la consola y se ha conectado a iFit, el modo manual se seleccionará automáticamente.

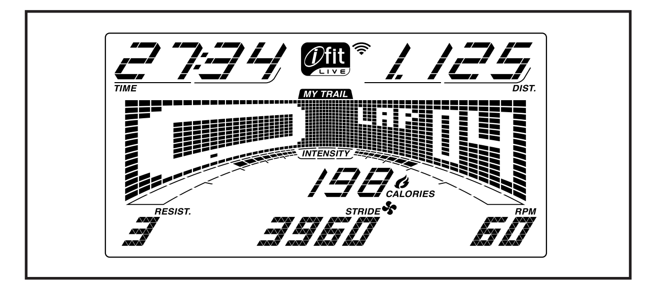
3. **Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.**

   Mientras pedalea, cambie la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia o pulsando uno de los botones de resistencia numerados.

   Nota: después de pulsar un botón, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:



   Calories (Cals.) (Calorías): este modo del indicador mostrará el número aproximado de calorías consumidas.

   Calories per Hour (Cals./Hr) (Calorías por hora): este modo del indicador mostrará el número aproximado de calorías consumidas por hora.

   Distance (Dist.) (Distancia): este modo del indicador mostrará la distancia que ha pedaleado en millas o kilómetros.

   Pulse (Pulso): este modo del indicador mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor manual de ritmo cardíaco o el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho (véase el paso 5).

   Resistance (Resist.) (Resistencia): este modo del indicador mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante unos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

   RPM: este modo del indicador mostrará la velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

   Stride (Zancada): este modo del indicador mostrará el número total de zancadas que ha pedaleado.

   Time (Tiempo): cuando se selecciona el modo manual, este modo del indicador mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo del indicador mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

   La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón DISPLAY varias veces hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución que se encuentran al lado del botón ENTER.

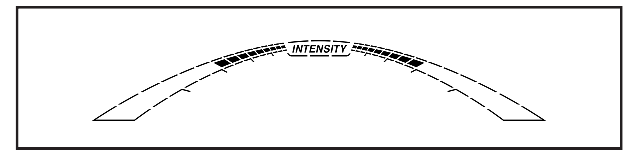
   Speed (Velocidad): esta pestaña mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Aparecerá un nuevo segmento al final de cada minuto.

   My Trail (Mi ruta): esta pestaña mostrará una pista que representa 400 m. A medida que hace ejercicio, el rectángulo intermitente mostrará su progreso.

a pestaña My Trail también mostrará el número de vueltas que ha dado.

Calorie (Caloría): esta pestaña mostrará la cantidad aproximada de calorías consumidas. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías consumidas durante ese segmento.

A medida que hace ejercicio, la barra del nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su ejercicio.

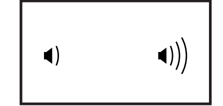


Pulse el botón HOME para salir del entrenamiento y volver al menú predeterminado (véase CÓMO CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA en la página 22 para configurar el menú predeterminado). Si es necesario, vuelva a pulsar el botón HOME.

Cuando se conecta un módulo iFit inalámbrico, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de la señal inalámbrica. Cuatro rayas indican la intensidad de señal máxima.



Cambie el nivel del volumen de la consola pulsando los botones de aumento y disminución del volumen.

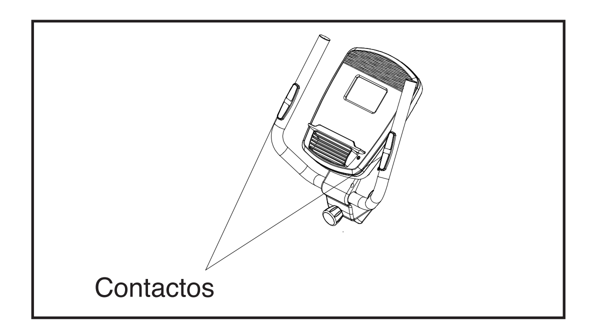


5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Puede medir su ritmo cardíaco con el monitor manual de ritmo cardíaco o con el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho **(para obtener información sobre el monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho, consulte la página 21)**.

   Nota: si utiliza ambos monitores de ritmo cardíaco al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco con precisión.

   Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor manual de ritmo cardíaco, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, agarre el monitor manual de ritmo cardíaco con las palmas de las manos apoyadas en los contactos. **Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.**



   Cuando se detecte su pulso, parpadeará el símbolo de un corazón en la pantalla cada vez que lata el corazón, aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

   Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que tiene las manos colocadas como se describe. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**

6. **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.**

   Si no se mueven los pedales durante varios segundos, sonarán varios tonos, la consola se quedará en pausa y parpadeará el tiempo en la pantalla.

   Si los pedales no se mueven durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

   Nota: La consola incorpora un modo de demostración de pantalla diseñado para ser utilizado en caso de que la bicicleta de ejercicios se exponga en una tienda. Cuando se activa el modo de demostración, la consola mostrará una presentación preestablecida. Para desactivar el modo de demostración, véase CÓMO CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA en la página 22.

CÓMO UTILIZAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREDETERMINADO

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**
   Cuando encienda la consola, se encenderá la pantalla. La consola estará lista para su uso.

2. **Seleccione un entrenamiento predeterminado.**
   Para seleccionar un entrenamiento predeterminado, pulse los botones SPEED o CALORIE varias veces hasta que aparezca el entrenamiento deseado en la pantalla.

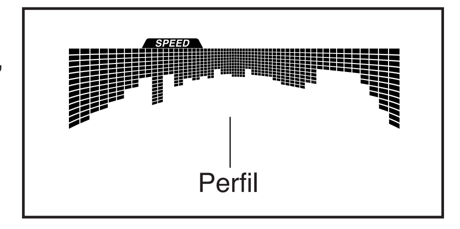
   Cuando seleccione un entrenamiento predeterminado, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del mismo. Aparecerá un perfil de los niveles de velocidad del entrenamiento en la matriz.

   La pantalla también mostrará la velocidad máxima de pedaleo (rpm) y el nivel máximo de resistencia.

3. **Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.**
   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programados un nivel de resistencia y un número idóneo de rpm (velocidad). Nota: puede estar programado el mismo nivel de resistencia y/o número idóneo de rpm para segmentos consecutivos.

   El nivel de resistencia y el número idóneo de rpm para el primer segmento aparecerán en la matriz.

   Durante el entrenamiento, el perfil de la pestaña de velocidad mostrará su progreso.



El segmento intermitente del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el número idóneo de rpm para el segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento, sonarán varios tonos y empezará a parpadear el siguiente segmento del perfil. Si hay programado un nivel de resistencia y/o número idóneo de rpm diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o número idóneo de rpm aparecerá en la pantalla durante unos segundos para avisarle. La resistencia de los pedales cambiará.

A medida que hace ejercicio, se le pedirá que mantenga su velocidad de pedaleo cercana al número idóneo de rpm para el segmento actual. **Cuando aparezca una flecha que apunta hacia arriba en la pantalla,** aumente su ritmo. **Cuando aparezca una flecha que apunta hacia abajo,** disminuya su ritmo. **Cuando no aparezca ninguna flecha,** mantenga su ritmo actual.

IMPORTANTE: el número idóneo de rpm tiene exclusivamente el objetivo de motivarle. Su velocidad de pedaleo puede ser más lenta que el número idóneo de rpm. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones RESISTANCE. **IMPORTANTE: cuando termine el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que termine el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo parpadeará en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente empiece a pedalear.

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

6. **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO CONCRETO

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Cuando encienda la consola, se encenderá la pantalla. La consola estará lista para su uso.

2. **Establezca un objetivo de calorías, distancia o tiempo.**

   Para establecer un objetivo de calorías, distancia o tiempo, pulse primero el botón SET A GOAL.

   A continuación, pulse los botones de aumento y disminución que se encuentran al lado del botón ENTER hasta que aparezca el nombre del objetivo deseado en la pantalla. A continuación, pulse el botón ENTER.

   Luego pulse los botones de aumento y disminución que se encuentran al lado del botón ENTER para establecer el objetivo deseado.

3. **Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto.

   Durante el entrenamiento puede cambiar manualmente la resistencia de los pedales como desee pulsando los botones RESISTANCE.

   Nota: si cambia manualmente el nivel de resistencia durante un entrenamiento con objetivo de calorías, la duración del entrenamiento se ajustará automáticamente para garantizar que cumple su objetivo de calorías.

. **Nota: el objetivo de calorías es una estimación del número de calorías que se consumen durante el entrenamiento. El número real de calorías que consuma dependerá de diversos factores, como su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que consume se verá afectado.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance el objetivo de calorías, distancia o tiempo. Para hacer una pausa en el entrenamiento, deje de pedalear. El tiempo se detendrá en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente empiece a pedalear.

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   A medida que hace ejercicio, los indicadores de calorías, tiempo o distancia irán cuenta atrás hasta que alcance el objetivo deseado.

   Vea el paso 4 en la página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

6. **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

   Pulse el botón MAP, el botón TRAIN o el botón LOSE WT. para descargar el siguiente entrenamiento de este tipo en su programa.

   Pulse el botón COMPETE para competir en una carrera que haya programado previamente.

   Pulse el botón TRACK para volver a ejecutar un entrenamiento reciente de iFit de su programa. A continuación, pulse los botones de aumento y isminución para seleccionar el entrenamiento deseado. Luego pulse el botón ENTER para empezar el entrenamiento.
   Para utilizar un entrenamiento con un objetivo concreto, pulse el botón SET A GOAL (véase la página 19).

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE IFIT

Debe tener un módulo iFit para utilizar un entrenamiento de iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Nota: para utilizar un módulo iFit, debe tener acceso a un ordenador con conexión a Internet y un puerto USB. Asimismo tendrá que suscribirse a iFit.com. Para utilizar un módulo iFit inalámbrico, también debe tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b/g/n con transmisión SSID habilitada (las redes ocultas no son compatibles).

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Cuando encienda la consola, se encenderá la pantalla. La consola estará lista para su uso.

2. **Inserte el módulo iFit en la consola.**

   Para utilizar un entrenamiento de iFit, asegúrese de que el módulo iFit está insertado en la consola.

   IMPORTANTE: para cumplir los requisitos relativos a la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar al menos a 20 cm de cualquier persona y no deben estar cerca de ninguna otra antena o transmisor ni conectados a ellos.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado en su cuenta de iFit, puede cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de aumento y disminución que se encuentran al lado del botón ENTER para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento de iFit.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones iFit. Para poder descargar entrenamientos, debe añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón MAP, el botón TRAIN o el botón LOSE WT. para descargar el siguiente entrenamiento de este tipo en su programa.

   Pulse el botón COMPETE para competir en una carrera que haya programado previamente.

   Pulse el botón TRACK para volver a ejecutar un entrenamiento reciente de iFit de su programa. A continuación, pulse los botones de aumento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. Luego pulse el botón ENTER para empezar el entrenamiento.

   Para utilizar un entrenamiento con un objetivo concreto, pulse el botón SET A GOAL (véase la página 19).

   Para obtener más información sobre los entrenamientos de iFit, consulte www.iFit.com.

   Cuando seleccione un entrenamiento de iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el número de calorías aproximado que consumirá. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, habrá una cuenta atrás hasta el inicio de la carrera.

   Nota: los botones iFit también pueden ejecutar entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. **Empezar el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en la página 18.

   En algunos entrenamientos, la voz de un entrenador le guiará durante la sesión. Puede seleccionar la configuración de la voz del entrenador (véase CÓMO CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA en la página 22). Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo parpadeará en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente empiece a pedalear.

6. **Siga su progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 15.

   La pestaña My Trail mostrará un mapa de la ruta o mostrará una pista y el número de vueltas que ha dado.

   Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Compete mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz le mostrará lo que lleva completado de la carrera. Las otras líneas mostrarán a otros competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

8. **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

Para obtener más información sobre el modo iFit, vaya a www.iFit.com.

CÓMO UTILIZAR EL SISTEMA DE SONIDO

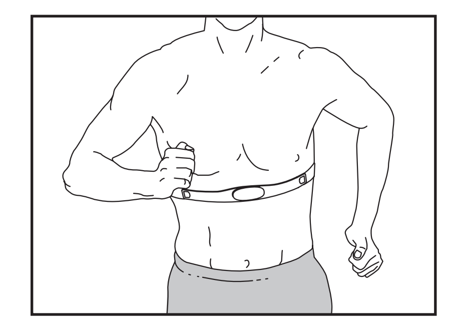
Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio, conecte un cable de audio macho de 3,5 mm (no incluido) a la toma de la consola y a la toma de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro reproductor de audio personal; **asegúrese de que el cable de audio está conectado correctamente. Nota: para comprar un cable de audio, vaya a su tienda de electrónica local.**

A continuación, pulse el botón de reproducción en su reproductor de audio personal. Ajuste el nivel de volumen con los botones de aumento



y disminución del volumen de la consola o con el control de volumen de su reproductor de audio personal.

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO



Si su objetivo es quemar calorías o mejorar su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante los entrenamientos. El monitor opcional de ritmo cardíaco para el pecho le permitirá controlar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicio, ayudándole a alcanzar sus objetivos personales de acondicionamiento físico. **Para comprar un monitor y receptor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la portada de este manual.**

CÓMO CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

1. **Seleccione el modo de configuración.**

   Para seleccionar el modo de configuración, pulse y mantenga presionado el botón SETTINGS hasta que aparezca la información de configuración en la pantalla.

   La pantalla mostrará el número total de horas que se ha utilizado la bicicleta de ejercicios y la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado en ella.

   Si hay un módulo iFit conectado a la consola, la pantalla mostrará las palabras WIFI MODULE o USB MODULE.

   Si no hay un módulo conectado, la pantalla mostrará las palabras NO IFIT MODULE. Si no hay un módulo conectado, algunas de las opciones de configuración no estarán disponibles.

2. **Explore el modo de configuración.**

   Mientras está seleccionado el modo de configuración, la matriz de la pantalla mostrará varias pantallas opcionales. Pulse varias veces el botón de disminución que se encuentra al lado del botón ENTER para seleccionar la pantalla opcional deseada.

   La parte inferior de la pantalla mostrará las instrucciones de la pantalla seleccionada. **Asegúrese de seguir las instrucciones que se indican en la parte inferior de la pantalla.**

3. **Cambie los ajustes que desee.**

   Units (Unidades): la unidad de medida seleccionada en ese momento aparecerá en la pantalla. Para cambiar la unidad de medida, pulse el botón ENTER varias veces. Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH. Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC.

   Demo (Demostración): la consola incorpora un modo de demostración de pantalla diseñado para ser utilizado en caso de que la bicicleta de ejercicios se exponga en una tienda. Pulse el botón ENTER varias veces para activar o desactivar el modo de demostración.

   Contrast Level (Nivel de contraste): el nivel de contraste seleccionado en ese momento aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución de la resistencia para ajustar el nivel de contraste.

   Trainer Voice (Voz del entrenador): el ajuste seleccionado en ese momento para la voz del entrenador aparecerá en la pantalla. Pulse el botón ENTER varias veces para activar o desactivar la voz del entrenador.

   Default Menu (Menú predeterminado): cuando pulse el botón HOME aparecerá el menú predeterminado. Pulse el botón ENTER varias veces para seleccionar el modo manual o el menú iFit como menú predeterminado.

   Check Status (Comprobación de estado): las palabras CHECK WIFI STATUS o CHECK USB STATUS aparecerán en la pantalla. Pulse el botón ENTER. Después de unos segundos, el estado del módulo iFit aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, pulse el botón SETTINGS.

   Send/Receive (Enviar/Recibir): las palabras SEND/RECEIVE DATA aparecerán en la pantalla. Pulse el botón ENTER. La consola comprobará los entrenamientos de iFit y las descargas de firmware.

4. **Salga del modo de configuración.**

   Pulse el botón SETTINGS para salir del modo de configuración.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

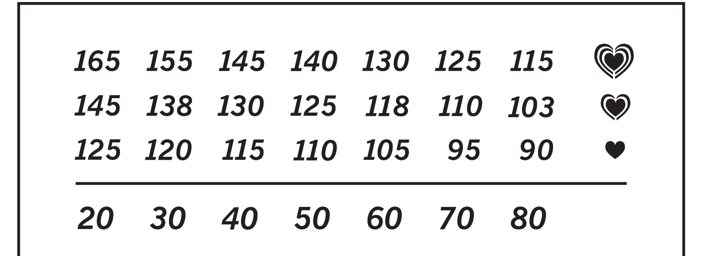
⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.



165	155	145	140	130	125	115	(heart)
145	138	130	125	118	110	103	(heart)
125	120	115	110	105	95	90	(heart)
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento".
El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

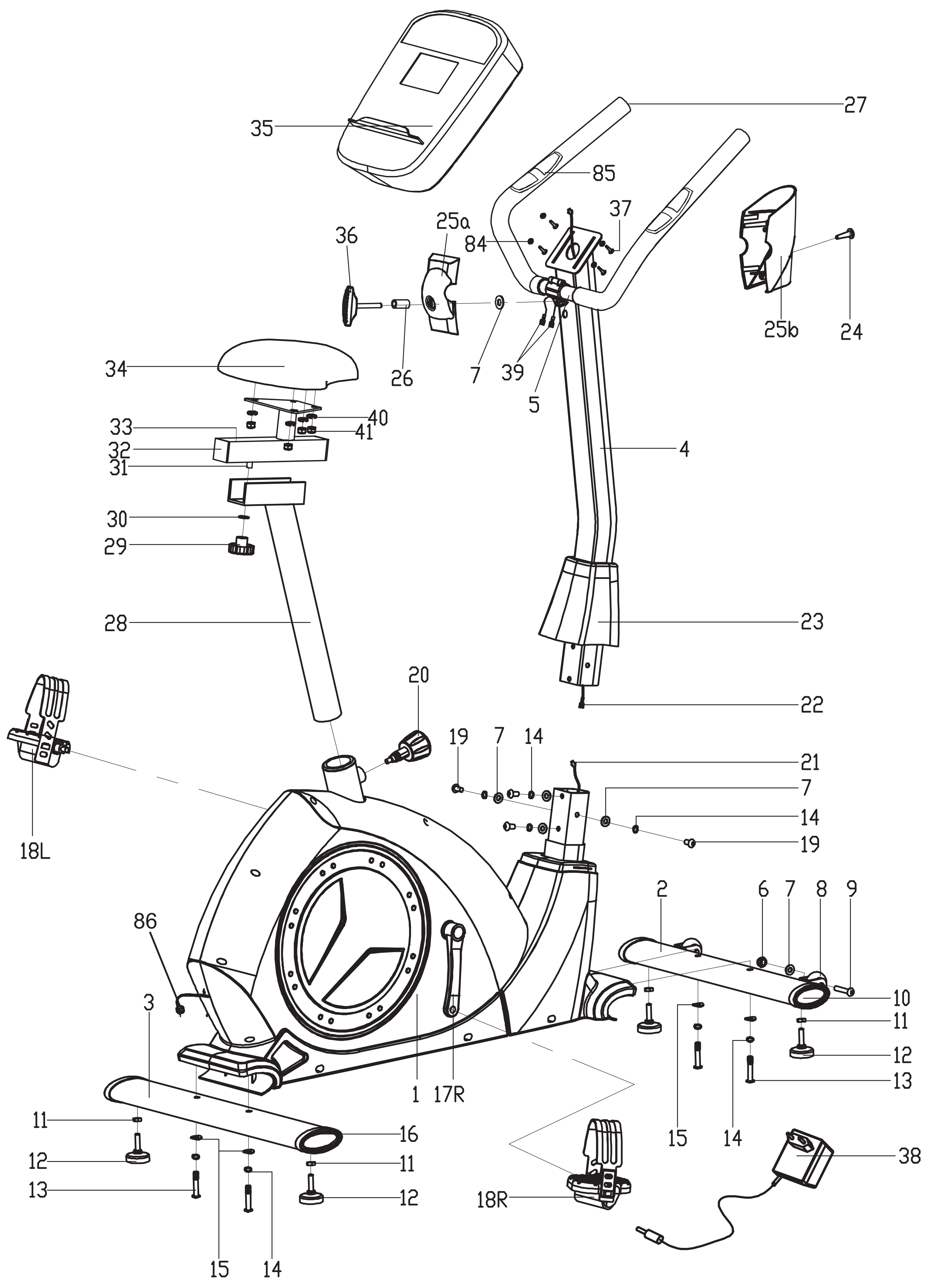
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

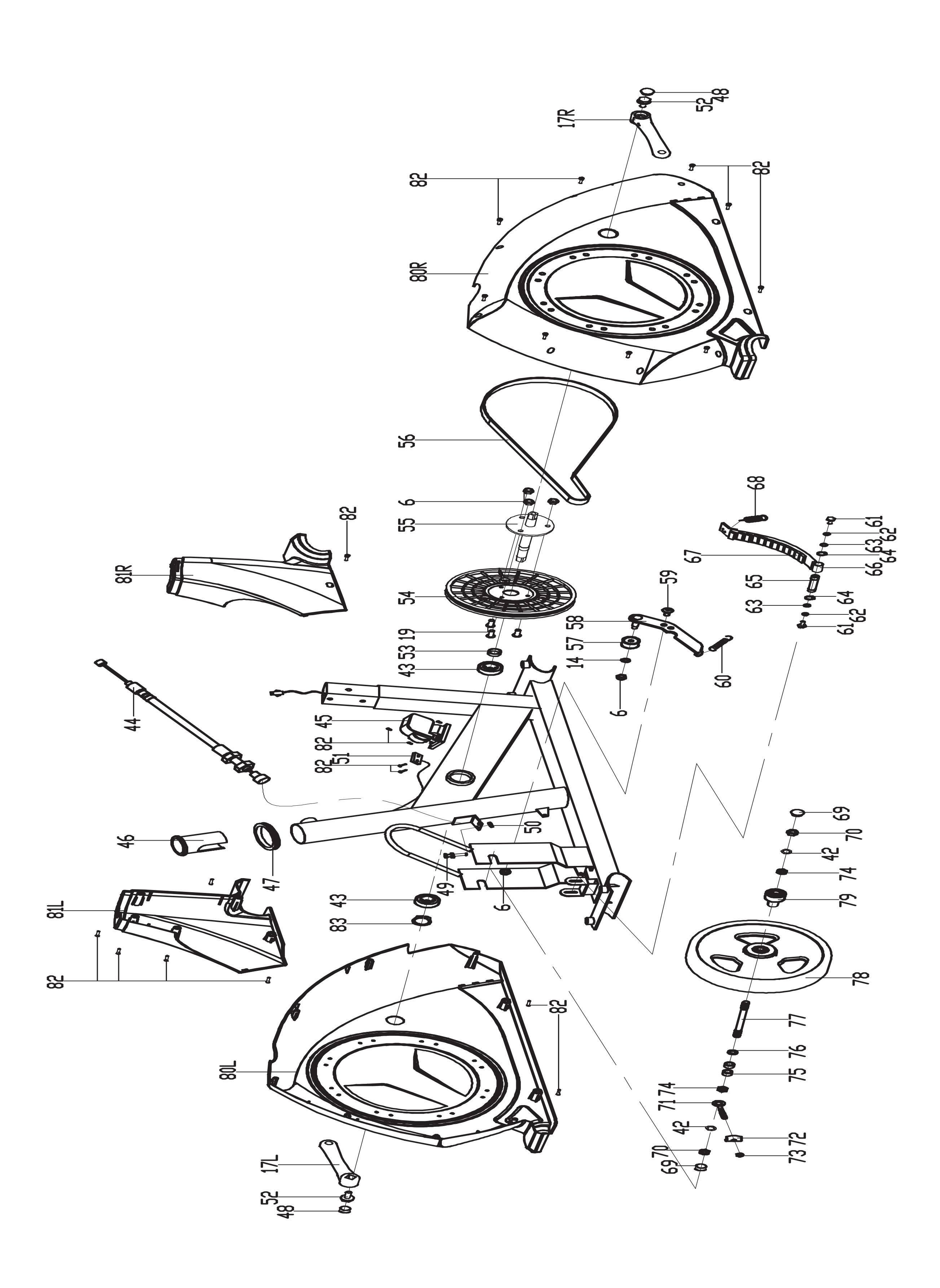
FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE - N.º de modelo HRIVEX87314.0 parte 1



DIBUJO DE DESPIECE - N.º de modelo HRIVEX87314.0 parte 2



LISTA DE PIEZAS - Nº de modelo HRIVEX87314.0

Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Cuadro principal
2	1	Tubo inferior delantero
3	1	Tubo inferior trasero
4	1	Poste del manillar
5	1	Manillar
6	7	Tuerca de nailon M8
7	7	Arandela plana
8	2	Rodillo
9	2	Tornillo hexagonal M8x40xL12
10	2	Tapa del extremo 1
11	4	Tornillo hexagonal M10
12	4	Cojín ajustable
13	4	Tornillo hexagonal M8XL58
14	12	Arandela de presión D8
15	4	Arandela combada D8x2×25×R39
16	2	Tapa del extremo 2
17	2	Cigüeñal
18	2	Pedal
19	7	Tornillo hexagonal M8x15
20	1	Pomo de presión
21	1	Cable del sensor
22	1	Cable de extensión
23	1	Protección
24	1	Tornillo ST4.2x18
25	1	Cubierta del manillar
26	1	Separador
27	2	Tapa redonda
28	1	Poste del sillín
29	1	Pomo redondeado
30	1	Arandela plana D10x25x2
31	1	Abrazadera en U
32	2	Tapa cuadrada
33	1	Poste horizontal del sillín
34	1	Sillín
35	1	Consola
36	1	Pomo en T
37	4	Tornillo
38	1	Adaptador
39	2	Cable del sensor de pulso
40	4	Tornillo de brida
41	4	Tuerca de nailon
42	2	Arandela
43	2	Cojinete

Artículo	Cant.	Descripción
44	1	Cable de tensión
45	1	Motor
46	1	Buje del tubo del sillín
47	1	Anillo de sellado del tubo vertical
48	2	Sellado del cigüeñal
49	1	Tornillo hexagonal
50	2	Tuerca hexagonal
51	1	Sensor
52	2	Tornillo de brida
53	1	Separador del eje
54	1	Polea
55	1	Eje
56	1	Correa
57	1	Engranaje intermedio
58	1	Varilla de unión del engranaje intermedio
59	1	Tornillo de anillo con resalto del eje
60	1	Resorte de tensión a
61	2	Tornillo hexagonal
62	2	Arandela de presión
63	2	Arandela plana
64	2	Arandela de presión
65	1	Eje del cuadro magnético
66	1	Cuadro magnético
67	10	Bloque magnético cuadrangular
68	1	Resorte de tensión b
69	2	Tuerca ciega
70	2	Tuerca hexagonal
71	1	Perno
72	1	Arandela en U
73	1	Tuerca hexagonal
74	2	Tuerca de superficie cónica
75	2	Separador
76	1	Separador de superficie cónica
77	1	Eje de la rueda
78	1	Rueda
79	1	Polea de correa pequeña
80	2	Cubrecadena
81	2	Protección
82	17	Tornillo
83	1	Arandela de presión
84	4	Arandela plana
85	2	Pulso manual
86	1	Línea de CC

NOTE :

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando llame, deberá tener a mano la siguiente información:

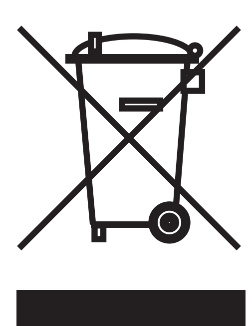
• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar las normas europeas de protección del medio ambiente. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta: (longitud x anchura x altura):107 x 57 x 151 cm
Peso del producto: 34,7 kg